

我們的努力將改變現狀

情況說明書

老年義工發揮先鋒作用

醫學、公共衛生和科技進步使人們的壽命更長，甚至超過 90 歲。2000 年，美國人口中有 4.6 千萬人的年齡超過 60 歲。老人成爲一個非常可觀的、日益增長的資源。

經驗相當重要，老人積累了一生的經驗和技能可與大家分享。美國老人，尤其是退休人員，可以成爲非常優秀的義工。義工服務同時爲老人作出社會貢獻、繼續積極參與社會、保持健全的智力提供了機會。老人們積累了一生的豐富經驗，擁有這些財富的老人是美國最有價值的義工之一。

有多少美國老年義工？

下列研究調查顯示美國老人參與他們的社區活動：

根據 Independent Sector 的問卷調查顯示，1998 年總共有 2.64 千萬的老年義工（年齡在 55 歲以上），貢獻時間約達 56 億個小時，價值達 772 億美元。

Peter D. Hart Research Associates 在 2002 年開展的問卷調查顯示，佔問卷調查人數 56% 的人（年齡在 50 至 75 歲之間）說社區服務過去是或者今後將是他們退休生活的一個重要部分。調查還發現超過半數的人（57%）在過去三年中參加了義工服務，而且 25% 的人每週至少爲社區工作 5 小時。

參加義工服務有什麼健康好處？

愈來愈多的研究調查顯示老人參加義工服務真的有許多保健原因。實驗證明義工活動，特別是對老人來說，在個人生活、身體健康和感情等方面具有真正的好處。

盡管研究人員認爲尙需進行進一步的研究，但所有人都認爲義工服務可改善老人的整體生活品質，因爲義工服務給他們的生活帶來了意義和目的。義工服務還具有下列具體好處：

義工更健康—研究調查顯示參加義工服務的老人比一般老人少生病。

義工服務增強體質和敏捷性—義工活動使老人的身體活動更積極。老人定期進行身體活動，無論是適量或劇烈的活動，均可減少心臟病和糖尿病的發病率，並可降低其他心血管疾病的風險。

義工服務有助於改善認知能力和心理健康—這是指「不使用即失去」認知能力的一種理論。義工服務有助於保持腦力活動，保護人的記憶不隨年齡的增長而衰退。

義工機會

老年義工幾乎對美國社會的各個方面有影響，包括衛生、教育、社會服務、青少年教育、文化、藝術和環境等。以下是美國老人可參與的部分活動：

美國自由軍團

美國總統喬治·W·布希號召所有美國人參與強化美國社區並在世界各地分享美國情感的活動。爲了讓人們響應其號召，他創建了美國自由軍團(The USA Freedom Corps)。並且，已設立了美國自由軍團網絡以使人們能在自己的家鄉、美國或世界各地找到適合他們個人興趣和才能的服務機會。欲瞭解美國自由軍團網絡的詳情，請上其網址：www.freedomcorps.gov。

美國老人法計劃

美國每年約有 7 百萬至 9 百萬老人使用美國老人法(The Older Americans Act 簡稱 OAA)的服務。該項服務主要依賴於 50 萬義工的勞動。這些義工服務透過聯邦、州和地方組織組成的全國性服務網絡爲老人積極分子和需要幫助的老人提供機會和服務。

義工服務的內容包括在團體就餐地點提供幫助或爲老人上門送餐；陪同體弱的老人去接受保健護理服務、購物及其他所需的服務；爲老人提供諮詢，包括在增強體質、營養、法律和財務等方面；在老人服務中心、日間護理和其他老人團體活動中提供幫助。

任何有意參加美國老人法計劃義工服務的人可與他們本地區的老人機構聯絡。欲瞭解您所作地區的老人機構，請與老人護理查詢中心(Eldercare Locator)是聯絡，電話：1-800-677-1116 或上其網址：www.eldercare.gov。

美國老人事務局支持的計劃

老人醫療保障計劃尋查

老人醫療保障計劃尋查(Senior Medicare Patrol)項目教育退休後當義工的原專業人員，如：醫生、護士、會計、調查員、執法人員、律師和教師幫助醫療保障計劃(Medicare)和醫療補助計劃(Medicaid)的受益人查找並避免付款錯誤及潛在的欺詐活動，使他們成爲更明智的保健護理消費者。欲瞭解老人醫療保障計劃尋查義工的詳情，請上網址：www.aoa.gov/smp。

家屬朋友

家屬朋友(Family Friends)是由 55 歲以上老人組成的、志願幫助有特殊需求兒童的義工人員。他們呼籲爲需要幫助和關愛的兒童提供幫助。家屬朋友在本社區招募義工。義工們將接受廣泛培訓。欲瞭解詳情，請上網址：www.family-friends.org。

經驗團

經驗團(Experience Corps)在他們社區的學校和青少年為主的組織中投入大量老年義工。經驗團作為試點項目最初於 1995 年在五個城市成立，現在它已普及到美國 14 個城市。該組織發揮的許多作用包括老人提供一對一幫助少年兒童、開設開學前或放學後的活動、在較大的社區裡為學生倡導他們的利益和需求。欲瞭解詳情，請上網址：www.experiencecorps.org。

老人軍團

老人軍團(Senior Corps)是一個發掘老人經驗、技能和才能以滿足社區需求的活動計劃網絡。它透過三個計劃：祖父母撫養(Foster Grandparents)、老年伴侶(Senior Companions)和 RSVP（以前稱之為退休老人義工計劃）使 50 多萬年齡在 55 歲以上的美國人參加幫助本地非營利組織、公共機構和基於信仰的組織推行他們各自的使命。老人軍團由國家和社區服務公司(Corporation for National and Community Service)負責行政管理。

祖父母撫養計劃為有特殊需要的兒童提供支援服務。老年伴侶為獨自生活的其他老人提供幫助。而 RSVP 的義工則提供多種服務，包括從教授成人電腦課程到協助當地執法機構工作等各類服務。

老年軍團還是提倡把老人作為一種資源向所有非營利組織、基於信仰的組織和公共機構推薦的一項全國性努力之一部分，並且已開闢了網上招募系統以幫助這些機構僱用老年義工。

欲瞭解老年軍團計劃的詳情，請撥電話：1-800-424-8867 或上網址：www.seniorcorps.org，以便查尋您本地社區的義工機會。

參加您社區的義工服務

聯邦計劃、社區級的機構和組織不僅為老人提供很多義工機會，他們還歡迎有才華的老人。許多社區設有義工中心，提供關於現有哪些義工服務機會及哪些機構或組織正在尋找義工服務等資訊。欲查找您社區的義工中心，請撥電話 1-800-VOLUNTEER 或上網址：www.pointsoflight.org。

本情況說明書由國家和社區服務公司協助編寫。

美國衛生和人類服務部老人事務局(AoA)與全國性的組織和服務提供商網絡通力合作，一起為老年人和他們的照料護理人員提供便利的支援服務和資源。欲瞭解 AoA 詳情，請與美國衛生和人類服務部老人事務局聯絡，地址：The U.S. Department of Health and Human Services, Administration of Aging, Washington, DC 20201，電話：202-619-0724，電子郵件：aoainfo@aoa.gov，網址：www.aoa.gov。